

این جا ورزش

کمک ورزش به درمان بیماری ها



را به طور مداوم و طولانی انجام دهد تا بتواند سیستم چربی سوزی بدن خود را فعال کند. وقتی فردی از حجم و قدرت عضلانی خوبی برخوردار است با انجام تمرینات هوازی ضربان قلب او از حد آستانه بی هوازی عبور می کند و بدن در چنین حالتی وارد شرایط لاکتیکی می شود و چربی ها از عضلات خارج و سبب کاهش وزن می شود. بنابراین تمرینات هوازی طولانی مدت علاوه بر سیستم چربی سوزی، به سلامت قلب و عروق نیز کمک می کند و سبب می شود فرد وزن خود را کنترل کند. این متخصص بدن ساز ورزش هایی همچون کوهپیمایی، دویدن ملایم، دوچرخه سواری، شنا، طناب زدن و بازی های سبک را از جمله فعالیت های هوازی نام برد و افزود: این رشته ها به دلیل این که ضربان قلب را خیلی بالا نمی برند و از شدت بالایی برخوردار نیستند، در چربی سوزی و کاهش وزن بسیار موثر هستند.

خبر ویژه

خراسان شمالی نایب قهرمان دوی صحرانوردی کشور شد



خراسان شمالی نایب قهرمان مسابقات دوی صحرانوردی کشور شد. در این مسابقات که به میزبانی شهرستان گرمسار استان سمنان برگزار شد، «علی اکبر بذری» از خراسان شمالی قهرمان مسابقات کشوری و انتخابی تیم ملی در رده بزرگ سالان شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون دو و میدانی، مسابقات دوی صحرانوردی قهرمانی کشور در رده های سنی نوجوانان، جوانان و بزرگ سالان با شرکت ۲۶۰ دوندۀ از ۲۶ استان صبح روز گذشته در شهرستان گرمسار برگزار شد و در پایان با قهرمانی تیم های آذربایجان شرقی در رده های سنی نوجوانان و بزرگ سالان و سمنان در رده سنی جوانان خاتمه یافت. در رده بندی انفرادی بزرگ سالان، پس از «علی اکبر بذری» از خراسان شمالی که قهرمان کشور شد، «جواد علیزاده» و «صابر چرخي» هر دو از آذربایجان شرقی دوم و سوم شدند. در رده بندی تیمی بزرگ سالان، تیم آذربایجان شرقی قهرمان شد، خراسان شمالی به عنوان نایب قهرمانی دست یافت و البرز بر سکوی سوم قرار گرفت.

نقش ورزش در درمان بیماری ها سال هاست که مورد توجه و تأیید قرار گرفته اما این که مبتلایان به بیماری های مختلف در چه زمانی، با چه شدتی و چه نوع ورزشی را انجام دهند نکات مهمی است که عمل نکردن به آن ها می تواند آسیب هایی ایجاد کند و شاید موجب تشدید بیماری شود. در این مطلب به تأثیر ورزش در چربی سوزی و درمان وریدهای واریسی و نکات مورد نیاز برای مبتلایان به آرتروز پرداخته شده است.

چربی سوزی با ورزش

یک متخصص بدن ساز معتقد است: تمرینات هوازی طولانی سبب چربی سوزی می شود و به سلامت قلب، عروق و ریکواری بدن کمک می کند. دکتر مرضی بهرامی نژاد در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: مکانیسم چربی سوزی بدن با انجام فعالیت های هوازی طولانی مدت انجام می شود نه فعالیت های کوتاه مدت. البته این که فرد برحسب سن و شرایط فیزیکی از چه نوع فعالیت های هوازی بهره مند شود تا سیستم چربی سوزی اش فعال شود، متفاوت است. به عنوان مثال فردی که عضلات ضعیفی دارد نباید از تمرینات هوازی استفاده کند چون پس از مدتی به دلیل فشار بیش از حد به عضلات و مفاصل به نتیجه مطلوبی دست پیدا نمی کند. وی گفت: برای این که فردی بتواند قدرت عضلانی خوبی داشته باشد باید تمرینات هوازی



آکادمیک سوار کاری کمک قابل توجهی کند و آمیدوارم از آن بتوانیم به خوبی استفاده کنیم.

پرش و مدال آوری

وی بیان می کند: مسابقات پرش در رده مبتدی از روز جمعه برگزار کردیم و مسابقات جایزه بزرگ پرش را نیز در دهم فجر خواهیم داشت که از خراسان رضوی و گلستان هم شرکت می کنند و جوایز خوبی را هم پیش بینی کردیم تا با همکاری اداره کل ورزش و جوانان و استانداری بتوانیم مسابقه خوبی را برگزار کنیم. وی تصریح می کند: آموزش و پرورش و آوردن مربی در بخش پرش برای استان، اولویت ماست و اسب های ترکمن ثابت کردند که توانایی پریدن از مانع ۱۴۰ سانتی متری را هم دارند و این امکان در اسب ترکمن و توانایی سوارکاران استان هست و می توانیم به مدال آوری این رشته به طور جدی فکر کنیم.

برای این ۱۵ نفر برگزار کند تا با دست پر در دوره مهارت مربیگری شرکت کنند.

قول ۴۰۰ میلیون تومانی برای آموزش

او یادآور می شود: با پایان دوره مربیگری در سال ۹۷ کار آموزشی ما نیز در این سال تمام می شود ولی در سال ۹۸ با قدرت بیشتری در زمینه آموزش باز خواهیم گشت. وی اظهار می کند: برنامه آموزشی را که در کارگروه اسب ترکمن مصوب شده است باید ارائه دهیم و آن جا باید هزینه و تخصیص بودجه پیش بینی شود که داریم این کار را انجام می دهیم تا در سال ۹۸ تمام برنامه های آموزشی را اجرا کنیم.

مبارکی ادامه می دهد: موارد اصلی را در بخش مربی، آموزش و به خصوص پرورش اسب پیش بینی کردیم و در کارگروه قول تصویب اختصاص حدود ۴۰۰ میلیون تومان در بحث آموزش داده شد که می تواند به رشد

در گفت و گو با رئیس هیئت سوار کاری استان مطرح شد:

ماجرای جوایز پرداخت نشده جشنواره زیبایی

آموزش، نیاز اصلی سوار کاری

شیرازی

تایستانی که گذشت جشنواره زیبایی اسب اصیل ترکمن برگزار شد که مقام آوران این مسابقه بزرگ هنوز و بعد از گذشت ماه ها! جوایز خود را دریافت نکرده اند. گلایه های سوارکاران و البته اتفاقات اخیر در هیئت سوار کاری باعث شد سراغ رئیس هیئت سوار کاری خراسان شمالی که البته مدت زیادی از زمان ریاست او باقی نمانده است برویم و با وی گفت و گویی داشته باشیم.

جشنواره ای که گذشت

«علی مبارکی» که طی چند ماه اخیر در بحث آموزش روزهای پرکاری را سپری کرده است می گوید: درباره گلایه سوارکاران واقعیت اش این است که خودمان هم از این پرداخت نشدن جایزه ها گلایه داریم، برگزار کننده این جشنواره استانداری و مصوبه کارگروه اسب ترکمن و هیئت سوار کاری مجری مسابقات بود و مردم الان از دولت طلبکارند نه از هیئت سوار کاری استان.

وی بیان می کند: ما هم پول داوران را از جیب خودمان و به طور شخصی پرداخت کردیم ولی با وجود پیگیری های زیادی که انجام دادیم هنوز خبری از پرداختی ها نیست؛ البته «پورعیسی» معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منابع استاندار و «موفق» مدیر کل دفتر امور اقتصادی استانداری پیگیری هم کردند ولی از این بودجه هنوز خبری نیست. وی

اظهار می کند: پیگیری زیادی انجام شده ولی هنوز منتج به نتیجه نشده است. اسب دارها از جیب شان هزینه و در این جشنواره شرکت کردند. سطح جشنواره خیلی بالا بود، داوران خارجی آمدند ولی حق و حقوق مردم پرداخت نشده است و ما هم پیگیریم تا این اتفاق بیفتد. این موضوع در کارگروه ها هم بارها مطرح شده است و الان دستگاه های نظارتی باید اقدامی در این باره انجام دهند ولی مطمئن باشید قولی که دولت داده حتما انجام می شود و پیگیری های آقایان پورعیسی و موفق نتیجه خواهد داد.

کلاس مربیگری

وی درباره آزمون ورودی مربیگری سوار کاری که چندی پیش برگزار شد، تصریح می کند: نتایج آزمون آمد و ۱۵ نفر در آن قبول شدند و ۴ نفر از افراد مستعد را نیز برای آزمون مجدداً به تهران اعزام خواهیم کرد تا بتوانند یک بار دیگر از این فرصت استفاده کنند. وی اظهار می کند: اسامی قبول شدگان را به اداره کل ورزش و جوانان فرستادیم که باید کلاس های تئوری مربیگری را بگذرانند تا بعد از آن برای آزمون مهارت آماده شوند که در آن آزمون سخت گیری ها خیلی زیاد است. رئیس هیئت سوار کاری استان با اشاره به کارگاه آموزشی که اواخر دی ماه برگزار خواهد شد، اظهار می کند: برای بهتر شدن کار قبول شدگان از «باب الحوائجی» استاد دوره مربیگری خواستیم که به استان بیاید و کلاسی با هزینه شخصی

مسابقات والیبال ادارات کل

علوی - تیم والیبال دانشگاه علوم پزشکی به فینال مسابقات ادارات کل استان راه یافت. مسئول فرهنگی معاونت دانشجویی، فرهنگی این دانشگاه با اعلام این خبر افزود: تیم این دانشگاه شامل ۱۲ بازیکن و یک سرپرست و مربی با شکست تیم مسکن و شهرسازی به فینال مسابقات ادارات کل استان راه یافت. پرهیزگار افزود: مسابقات مرحله گروهی از ابتدای هفته گذشته آغاز شد و مرحله فینال آن در سالن ورزشی تختی برگزار می شود.

بهترین فرصت برای کمک به کودکانی که تهنای زندگی دارند

انجمن حمایت از بیماران سرطانی



بجنورد، دوجنار، خیابان برنجی روابط عمومی: ۷۳۳۷ ۳۲۲۴ - ۰۵۸

شماره کارت عابر بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۰۱۳۲۲۰۰۲۴۷
شماره کارت عابر بانک پارسپایان: ۶۲۲۱۰۶۱۰۸۰۰۱۴۴۸۵
شماره حساب جام بانک ملت: ۸۷-۳۳۶۳۳۶۳۳۶۳۳۶



۰۹۷۱۵۳۳۰۳

در تبلیغ باید

تصاویر، کلمات و مفاهیم

روشن و گویا باشند

آگهی مزایده اموال منقول

در مورد پرونده اجرائی کلاسه ۹۷۰۲۶۵ و به موجب دادنامه شماره ۹۶/۱۲۵۵۳ اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۰۳ و اجرائیه شماره ۹۶۱۰۴۲۵۸۴۰۶۰۰۲۲۱ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۹ صادره از شعبه ششم دادگاه عمومی حقوقی دادگستری بجنورد، فیما بین محکوم له علی یار محمدی فرزند شیر محمد و محکوم علیه حسنعلی جوکار مدیر عامل شرکت تعاونی نیایش شرق مبنی بر پرداخت مبلغ ۲۸۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و مبلغ ۱/۸۰۰/۰۰۰ ریال نیم عشر دولتی در حق صندوق دولت، با عنایت به توقیف مال منقول به مشخصات ذیل الذکر:

۱- یک عدد کانکس به ابعاد ۲/۴*۶ که از جنس ساندویچ پانل به همراه ۴ پنجره و یک درب دارای سقف شیروانی و سیم کشی و روشنایی به قیمت ۶۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد. ۲- یک کانکس به ابعاد ۲/۴*۶ و از جنس ورق فولادی دارای سه پنجره و یک درب که کف آن نیاز به بازسازی دارد و فاقد سیم کشی نیز می باشد به قیمت ۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی شده است. ۳- دو دستگاه وپراتور از نوع بنزینی مارک nhl: ۳۶۰۰rmin iv ۲/۶۵ KW robin engine و ۳۶۰۰r/min هر کدام به قیمت ۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال جمعا به مبلغ ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال قیمت گذاری می گردد. ۴- یک دستگاه کالسه بالابر ساختمانی که شامل موتور برقی مارک pem و توان ۱/۵ کیلو وات و گیربکس و کابل بالابر ساختمانی و فاقد پایه به قیمت ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی می گردد. ۵- تابلو برق صنعتی سه فاز دو لایه به ابعاد ۹۰*۶۰ سانتی متر جهت راه اندازی بار موتوری که اجزا داخل تابلو شامل ۴ عدد کنتاکتور مارک tele mecaique مدل 32 cidi و ۴ عدد حفاظت موتوری با همین مارک و رنج آمپراژی ۲۰-۲۵ رله مدل gv2me22 یک عدد و محافظت جان مارک finder یک عدد و کنترل فاز tele mecaique یک عدد و ۴ عدد کلید ۱-۰ و فیوزهای تکفاز ۲ عدد و سه فاز ۴ عدد هر دو مارک legrand و ۷ عدد لامپ سیگنال و ترمینال و ریل و شین جهت اتصالات اجزا داخل تابلو را شامل می شود که کل تابلو به قیمت ۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است.

۶- شیلنگ وپراتور فشار قوی سایز ۱/۵ اینچ به قیمت ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است. ۷- کابل به ابعاد ۲*۲/۵ افشان به طول ۱۱۵ متر به قیمت ۴/۲۰۰/۰۰۰ ریال و کابل به ابعاد ۴*۴ افشان به طول ۳۶ متر به قیمت ۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال که جمعا به قیمت ۷/۷۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است (در ضمن کابل ها مستعمل می باشد و کلیه اقلام ردیف سوم تا پنجم کار کرده و سالم و آماده به کار می باشد) و کلیه اقلام توسط کارشناس منتخب دادگستری به مبلغ ۱۶۴/۲۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است و اینکه پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده که مورد توقیفی در روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۰۲ و از ساعت ۱۰/۳۰ الی ۱۱:۰۰ و از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد به فروش برسد، بنابر این متقاضیان شرکت در جلسه مزایده می توانند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر و از کم و کیف موضوع مطلع و در صورت تمایل از مورد مزایده بازدید نمایند. بدیهی است مزایده از قیمت ارزیابی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد و ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده اخذ و مابقی مبلغ نیز ظرف یک ماه وصول خواهد شد و در صورت عدم پرداخت الباقی (نود درصد) در مهلت مقرر، مبلغ نودیعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد.

۲۲۱ م الف

دادورز شعبه اول اجرائی احکام مدنی دادگستری بجنورد- رضا شیرازی

۰۹۷۱۵۳۱۵۵